

أطعمة WIC للأمهات المرتقبات

أطعمة WIC تساعد على تلبية احتياجاتك الغذائية
وأنت ترعن طفلك لتلاؤ نعوه.

ما تحصلين عليه

الحليب

- 36 أونصة حليب مصنوع إليها حديد
- 1 رطل من خنزير اللحم الكامل، أو الأرز البني أو القمح الكامل أو لوريل الزرة الناضجة

الدواجن والخضروات

- ثلاث عب 46 أونصة أو ثلاثة عبوات مسحدة 12 أونصة من المصير للطي بـ ٢٥٠٠ ج
- ثوب فراخه وخضروات بقيمة 6 دولارات

منتجات الألبان

- ٤ جالون حليب (مقدار حتى ٢%)
- عنة 12 أونصة من الحليب المبخر قليل الدسم
- ١ رطل جبن
- * يمكن تقديم حليب الصويا أو التوف بدلاً من الحليب

بروتين

- 12 بيضة
- 18 أونصة زيادة بول سوداني
- 1 رطل من الفاصولياء الجافة أو أربع طبع 16 أونصة من الفاصولياء (الفاصولياء الصنوبرية أو فاصولياء البايتو أو حمص أو فاصولياء حمراء)

تناولى أطعمة WIC من
أجل صحتك وصحة طفلك



أطعمة WIC للأطفال

أطعمة WIC تساعدك على تلبية احتياجات
طفلك من النعاه.

ما يحصل عليه طفلك

الحليب

- 36 أونصة حليب مصنوع إليها حديد
- 2 رطل من خنزير اللحم الكامل، أو الأرز البني أو القمح الكامل أو لوريل الزرة الناضجة

الدواجن والخضروات

- رجالين 64 أونصة من المصير الذي يغطى بـ ٣٠٠ ج
- ثوب فراخه وخضروات بقيمة 6 دولارات

منتجات الألبان

- ٣ جالون حليب
- الأطفال أقل من سنتين يحصلون على الحليب كامل الدسم
- الأطفال أكثر من سنتين يحصلون على الحليب قليل الدسم (مكتنن حتى ٢%)
- ٦ طبع 12 أونصة من الحليب المبخر قليل الدسم
- ١ رطل جبن
- * يمكن تقديم حليب الصويا أو التوف بدلاً من الحليب بعد موافقة الطبيب

بروتين

- 12 بيضة
- 18 أونصة من زبدة الفول السوداني أو 1 رطل من الفاصولياء الجافة أو أربع طبع 16 أونصة من الفاصولياء (الفاصولياء الصنوبرية أو فاصولياء البايتو أو حمص أو فاصولياء حمراء)

Missouri

WIC



ستاندared by the Missouri Department of Health and Senior Services
الذين يحصلون على أسلوب حياة صحي
طريق ملائكة العناية بالآباء والأمهات الذين يحصلون على طعام
الأسد والأمومة المستمرة يحصل على ابن على
٨73-721-6204 أو رقم الملايين (بالإنجليزية)
رسالة في البريد أو 1-800-736-2996 ، 1-800-725-2495
WIC-1087 (الإنجليزية)

